

健康だより



えべつ市民健康づくりプラン 21

冬を元気に過ごそう! 健康づくりイベント

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

イベント共通事項
開始 10 分前までに直接会場へ。
申込不要。
料金 100 円 (傷害保険料を含む)。

雪道ノルディックウォーキング

2月12日(火)

10:00~12:00

会場 青年センター



青年センター内でノルディックウォーキングの基本を学んだ後、四季のみち周辺を歩きます。

ポール(スティック)は無料で貸し出します。ご自身でお持ちの方はご持参ください。※悪天時は室内で実施

持ち物 上靴(必須)、バスタオル(マット代わり)、汗拭きタオル、手袋、帽子、飲み物、暖かい服装、履きなれた外靴。

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

室内で楽しく体づくり

椅子やボールを使い、体幹トレーニングやストレッチなどの運動を行います。

日時 2月9日(土) 10:00~11:50

会場 大麻体育館

持ち物 上靴(必須)、バスタオル(マット代わり)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装。

主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会



健康づくり教室 やさしい筋トレ・ストレッチ・体力測定

簡単な体力測定後、家庭でもできる筋トレ・ストレッチを学びます。

日時 2月19日(火) 10:00~11:40

会場 市民体育館 ※お車で来場の方は、必ず市民体育館の駐車場を利用してください。

持ち物 上靴(必須)、外靴を入れる袋、タオル、飲み物、動きやすい服装。

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料
・歯周病と糖尿病(浦本歯科クリニック 浦本歯科医師)
・糖尿病で足を失わないために(本間看護師)

日時 2月13日(水) 15:00~16:00

会場 市立病院 2階講義室

【詳細】市立病院栄養科 ☎ 382-5151



健康セミナー

生き生きと過ごすための秘訣 ~和食を見直してみよう~
どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

申込不要、直接会場へ。無料

講師 管理栄養士(今野麻里子)

日時 2月19日(火) 11:00~11:45

会場 市立病院 2階講義室

【詳細】市立病院看護管理室 ☎ 382-5151



休日・祝日当番病・医院(救急・急病)

【診療時間】内科・小児科 9:00~17:00/ 外科系 9:00~翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります。)

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター ☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699、江別市消防本部 ☎ 382-5453、江別医師会のホームページでご確認ください。

月/日	内科・小児科	外科系
2/3 (日)	□ 溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 ■ とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150 (診療時間 8:30~16:00)	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
10 (日)	□ 江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □ あずま子ども家庭クリニック(小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
11 (月・祝)	□ 内科循環器科白樺通りクリニック(内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 □ よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
17 (日)	□ 高橋内科医院(内科のみ) 大麻扇町 3-7 ☎ 386-5222 ■ 江別市立病院(小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30~17:00)	■ 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30~翌朝 8:30)
24 (日)	□ 友愛記念病院(内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □ 松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカルビル 3階 ☎ 384-8819	□ 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
3/3 (日)	□ 溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 セリオのつぼろ 2階 ☎ 385-6782	□ 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299 【さんぶきゅうきゅう】札幌市産婦人科救急電話相談(年間全日対応 19:00~翌朝 9:00)

●北海道小児救急電話相談(お子さんの急な病気やけが) ☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00~翌朝 8:00)

●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022 (錦町 14-5) 内科・小児科(年中無休) 診療時間 19:00~翌朝 7:00 受付時間 18:30~翌朝 6:30

市内団体

冬のフリーマーケット 出店者募集

日時：2/24(日) 11:00～15:00 会場：市民会館
ホワイエ(高砂町6) 対象：アマチュアに限る
申込・詳細：開催日の10日前必着で往復ハガキ、ファクスで申し込み。日本リサイクルネットワーク・えべつ(高砂町11-10) ☎・FAX 385-2917



おうちでつくる 春のパーティーメニュー

春のちらしずし、ミートローフ、カラフルサラダ、フルーツポンチ、牛乳の甘酒を作ります。ご家族や親子、お1人での参加もお待ちしております。日時：2/16(土) 9:30～13:00 会場：野幌公民館調理室 定員：先着20名 参加料：大人1,000円、中学生以下500円 持ち物：エプロン、三角布、タオル、筆記用具 講師：石狩管内栄養士会会長 管理栄養士 尾澤典子さん 申込・詳細：江別生涯学習インストラクターの会事務局(松山) ☎・FAX 383-5751 へ。※留守番電話に名前と電話番号を必ず入れてください。折り返しのご連絡で受付完了。

えべ育カフェ 「親子でクッキング」

無料

江別産小麦を使ったうどんを親子で作ってみませんか。主催は江別市家庭問題研究会。日時：2/16(土) 9:30～12:00 会場：大麻公民館調理室 対象：小学生と保護者(先着12組) 持ち物：エプロン、三角布、上靴、食器用布巾 申込・詳細：2/4(月)～2/12(火)に市生涯学習課(井上) ☎ 381-1069 へ電話



大麻ブラズバンド コンサート 2019

無料

大麻小学校の児童による金管バンドのコンサートです。徒歩、公共交通でのご来場

にご協力を。日時：3/2(土) 13:30～15:00 頃(開場13:00) 会場：大麻小学校体育館(大麻宮町2) ※上靴持参 詳細：大麻ブラズバンド保護者会(稲川) ☎ 398-5507

ふれあい作品展 ～江別市特別支援学級作品展～

市内の特別支援学級児童生徒が制作した工芸・木工作品、絵画などを展示します。19日(火) 13:30～14:00 は中学生が自分たちの作品を販売します。日時：2/15(金)～17(日) 10:00～18:00、2/19(火) 10:00～16:00 ※2/18(月)は休館日 会場：野幌公民館 詳細：ふれあい作品展事務局(上江別小学校) ☎ 380-1122



国際交流イベント 「冬の集い2019」

無料

茶道お点前、フィジーの紹介、楽器演奏、キューバダンス、バルーンアート、外国料理作りなどを一緒に楽しみませんか。申込不要、直接会場へ。日時：2/9(土) 13:00～15:00 会場：江別国際センター 交流サロン(野幌町10-1 イオンタウン江別2階) 詳細：江別国際センター ☎ 381-1111

公共機関など

「河川愛護モニター」を募集します

河川の整備、利用、環境など適正な維持管理に役立てるため河川愛護モニターを募集します。応募資格は、満20歳以上の健

康な方で石狩川または千歳川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方。業務内容や応募方法などはホームページをご覧ください。HP=<https://www.hkd.mlit.go.jp/sp/> 詳細：北海道開発局札幌開発建設部 公物管理企画課 ☎ 611-0328



市民カレッジ

市民カレッジは市と市内4大学の連携で開催する市民向けの講座です。申込方法は各大学などに問い合わせ。市民カレッジについての詳細は講座一覧(市ホームページ・公民館で配布)をご覧ください。



酪農学園大学(文京台緑町582) 詳細/社会連携センター地域連携課 ☎ 388-4131 FAX 387-2805

▶家庭菜園講座



北翔大学(文京台23) 詳細/地域連携センター ☎ 387-3939 FAX 387-3746 Email=kouzacen@hokusho-u.ac.jp

- ▶介護職員初任者研修講座(全15回)
- ▶保育士受験対策講座(全14回)
- ▶裏千家茶道教室2月コース(全4回)



情報発信します! ～ほくとくん防犯メール～

江別警察署では、管内で発生した空き巣被害や不審者の出没などの情報をメールで配信しています。ホームページにアクセスして登録してください。登録は無料です(通信料は自己負担になります)。そのほか、防犯対策情報も配信していますので、ぜひ登録をお願いします。HP=<http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp/> (詳細) 江別警察署 生活安全課 ☎ 382-0110



北海道警察 シンボルマスコット ほくとくん



編集後記 担当者のこぼれ話

▶今月号の取材で、手話には手話の文法があることを知り、「手話は言語」という意味を理解しました。難しい印象の手話ですが、普段でも使うジェスチャーがそのまま手話になっているものもあり、やってみると意外と面白い! 少しずつ覚えていこうと思います。III

▶「成人のつどい」の取材に行ってきました! 会場で、女子から「盛れる感じで撮ってください」と可愛くお願いされ、スマホと一眼レフで記念撮影。…う～ん、どう見てもスマホの方が盛れている…おのれスマホ。今後は「盛れる」撮影技術を習得したいです(笑) III

今月の一枚



お礼の言葉「ありがとう」 III